

# こちら奈良市東部出張所です

こちとう第72号（令和5年8月1日発行）

みなさまこんにちは、東部出張所所長の野口です。5月8日に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症に変更されてから3か月が過ぎようとしていますが、地域の皆さま方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？

非常に暑い日が続いているので、この時期、毎年お知らせしておりますが、熱中症にお気を付けください。熱中症は、体温調節や循環機能などの働きに障害がでる病気の呼び名で、軽症と思われたものが急速に重症化し、時には死にいたる怖い病気です。熱中症の発生は当日の体調も大きく影響しますので、ご自身の体調が悪いときは特に注意するようにし、日々の体調チェックを次のように行ってください。

・よく眠れたか？

・朝食をしっかり食べたか（食べられたか）？

・夜更かしはしていないか？

また、屋外で長時間過ごす時は、帽子をかぶり、こまめな水分摂取を忘れないようにしましょう。最近の発生状況を見ますと屋内での発生が増えてきていますので、この季節、暑さを我慢せず“涼”を取るよう心掛けてください。

それでは気分を変えて催事のお知らせです。夏の風物詩「第25回なら燈花会」です！

ゆったりと時の流れる世界遺産の地、奈良に集う人々の祈りをろうそくの灯りで照らし出します。1999年に誕生した「なら燈花会」。古都奈良にろうそくの灯りがとけ込み、人々の心にさまざまな感動を与えてきました。夏のたった10日間だけ、広大な奈良の緑と歴史の中にろうそくの花が咲きます。

本年も8月5日（土）から14日（月）までの10日間、19:00～21:30の時間に、奈良公園一帯で開催されます。「なら燈花会」をぜひ体験してみたいはいかがでしょうか？

また、「なら燈花会」が終わった翌日8月15日（火）には、東大寺「万燈供養会」、春日大社「中元万灯籠」、「奈良大文字送り火」が催されます。奈良の伝統行事にぜひ触れてみてください。

引き続き、東部出張所は、地域の皆さまが安心して暮らしていただけるよう努めてまいりますので、ご理解、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

## マイナンバーカードをお持ちの方限定！ コンビニ交付の各種証明書が10円に

東部出張所ではキヨスク端末を設置しておりますので、奈良市発行の証明書に限り、コンビニ交付の各種証明書が**10円**で取得できます。取得できる証明書は下記の通りです。

【期間限定】令和6年3月31日までの予定です。

取得できる証明書	窓口	コンビニ
住民票の写し	300円	10円
印鑑登録証明書	300円	
戸籍謄本・抄本	450円	
戸籍の附票の写し	300円	
課税(非課税)証明書	300円	

## 自分ごと化会議 第1回開催のお知らせ

7月号でお知らせしました「自分ごと化会議」について、ご参加及びアンケートにご協力いただきまして誠にありがとうございました。第1回の会議を、下記の内容で開催します。（参加者には別途ご案内を送付いたします）

### ■ 日時

8/19(土) 10:00～13:00

### ■ 会場

奈良市旧柳生中学校（奈良市柳生町212-2）

### ■ メインテーマ

共助・地域コミュニティを強化する手法について

## 会議の傍聴について

傍聴可能です（申し込み不要）。会場の関係で、傍聴者が多数の場合はお断りさせていただく場合がございますのでご了承ください。なお傍聴者の発言等はお控えください。

P.1

目次	P. 1	ご挨拶、自分ごと化会議・コンビニ交付
	P. 2	協力隊活動報告・予定（寺尾）
	P. 3	協力隊活動報告・予定（若井）
	P. 4	さとやま民泊5周年キャンペーン Tobu高原マルシェマルシェ開催

## 10月より企画スタート

奈良市東部地域で実施しています、「さとやま民泊」事業では、奈良市東部地域の「遊ぶ」「食べる」「泊まる」「買う」といった、ここでしかできない里山ならではの体験を提案しています。

今年は、さとやま民泊事業が始まってから5周年を迎えるにあたり、10/1～11/30の期間に「さとやま民泊5周年記念キャンペーン」を実施します。

本キャンペーンでは、特別ツアーの実施や期間限定の体験イベントなどを予定しており、多くの方に東部地域へお越しいただけるようPRを行ってまいります。

皆さまにおかれましては、本事業へのご協力を引き続きよろしくお願い申し上げます。

### ■ 実施期間

10/1(日)～11/30(木)

### ■ 内容

- ①柳生地域デジタル再生古地図  
・再生古地図を片手に、柳生の今と昔を体験しよう!
- ②デジタルスタンプラリー  
・スマートフォンのアプリで東部地域のスポットを巡ってスタンプを集めよう!  
・抽選で東部地域の産品(予定)があたります♪
- ③寺社特別企画  
・特別御朱印、特別公開、特別案内で寺社巡り♪
- ④さとやま民泊特別ツアー  
・東部地域の里山の生活・文化を体験できるツアー
- ⑤秋のイベント情報  
・大人も子どもも楽しめるイベントが盛り沢山

準備ができしだいこちらのHPでも紹介していきます。



## Tobu高原マルシェ2023 開催のお知らせ

### 今回は初の木津川市での開催です

東部地域にある6つの農産物直売所が、市街地で地場産野菜等を出張販売する「Tobu高原マルシェ」を今年も開催いたします。今回は初の木津川市での開催です。

開催場所のガーデンモール木津川の1Fイベントスペースでは、「さとやま民泊5周年記念キャンペーン」をはじめ、東部地域の観光案内も実施予定です。

木津川市へ行かれる際はぜひお立ち寄りください。

### 場所

ガーデンモール木津川 1Fイベントスペース  
(京都府木津川市州見台1丁目1番地1-1)

### 編集・発行

奈良市東部出張所(奈良市大柳生町4735)  
TEL:0742-93-0001 / FAX:0742-93-0061  
E-mail:toububr@city.nara.lg.jp

### ■ 日程

- ① 8/26(土) 田原やま里市場
  - ② 9/2(土) 老婆の休日
  - ③ 9/9(土) 湖畔の里つきがせ
  - ④ 9/16(土) つげの畑高原屋
  - ⑤ 9/23(祝) 月ヶ瀬温泉ふれあい市場
  - ⑥ 9/30(土) 阪原直売所コスモス
- ※全6回開催

### ■ 時間

10:00～14:00(売切れ次第終了)



Webで過去の誌面も  
閲覧できます



# す・とうぶだより

令和5年8月号

## 活動報告

（地域おこし協力隊：若井義治）

### DIY活動のご案内

家の床下が湿気ているお宅。ありませんか？僕がDIYさせていただいている家も湿気が多く、部屋の中までカビ臭く感じる時があります。

おそらく、庭に降った雨水が床の下に流れ込んでくるのだろうと、予測しました。

レーザーで地面のレベルを測定すると、雨水排水桝の高さと、床下開口部の高さの差が5mmしかありません。これでは雨が降ると床下がジメジメするはずですよ。

DIYで床下の湿気対策をして、対策前後の湿度を計測しようと思います。土堀り作業が難航すると思いますので、完成日を予測できませんが、8月末を目標に頑張ります。

自分で考えているので、全部の建物に対応できる方法かは定かではありませんが、改善策の一つにはなると思います。

作業協力者も募集します！

何人かですれば、早く終わるし仲間ができて楽しい！

（今回はひたすら土堀り作業です。）

### 床下の湿気対策DIYの見学開催

床下湿気対策のDIY見学会を開催します。  
どなたでも気兼ねなく見学に来てください。

■場所：奈良市柳生町381（桜鏡つなぎ亭）  
旧柳生藩陣屋跡の前にあります。

■日時：8/11（金）10:00-15:00  
当日現地に待機しています。

■お問合せ：0742-93-0178（協力隊事務所）



作業風景1：湿気対策のパイプを加工しています



作業風景2：作業中に大雨が降ってきて、床下に雨が流れ込んできました。慌てて会所に雨道を作り対策しました。

## 青い鳥「オオルリ」に会いました！

出張所敷地内の人が気付かないところに、日本三大鳴鳥の「青い鳥」オオルリの雛がおりました。上を見ると巣があって残りの雛がいます。

親鳥はオスが瑠璃色でメスは雀の様な色をしていて、雛の少し離れた所に留まって鳴いていました。

蛇やカラスに襲われたら大変と思い、巣に戻してあげましたが、しばらくして様子を見ると、また地面に雛が落ちていました。

翌日、巣を見ると雛はみんななくなっていました。

元気に育って、また姿を見せて欲しいです。



【オオルリ】

オオルリはさえずりが美しい鳥としても知られており日本三大鳴鳥にも数えられています。スズメよりも少し大きく、美しい瑠璃色はオスだけが持っている特徴です。一方メスは淡い褐色の色合いをしています。

## 活動報告 (地域おこし協力隊:寺尾志保)

2023年も半年が過ぎ、暑い夏がやってきました。暑さ対策をして熱中症には、くれぐれもお気を付けください。さて、8月26日から「Tobu高原マルシェ」が始まります。会場は、木津川ガーデンモール。今年も販売のお手伝いをさせていただきます、MCのように盛り上げさせていただきます。よろしくお願いいたします。



「私が前にいるから安心して手をまわしてね」

### 6/23 奈良テレビ「ゆうドキッ!」 「いきいきまちだより」出演

観光客として奈良に来た時から見ていたTV番組です。この度、新しい地域おこし協力隊を募集するにあたり、募集のPRをするための撮影が行われました。狭川分館での「身体メンテナンス」の時間に取材をしていただきました。

最後には私の挨拶の収録もあり、緊張してNGを出しながらも「(応募)お待ちしております!」と締めくくりました。

撮影にご協力いただいた狭川チームの皆さま、ありがとうございました。

### 6/29 7/6 興東小学校 水泳

今年も興東小学校の「水泳」の授業のサポートをさせていただきました。他の業務と重なり、サポートが2回だけになってしまったことがとても残念でした。

行くと上手になっていた皆さん。「こうするともっとよくなるよ」というアドバイスをしっかり聞いてくださって、何度も挑戦。「もっと練習したい!」「楽しい!」という声が聞こえてきて、とても嬉しかったです。

休むことを忘れて何度も泳いでくれたこと。短時間で泳ぎが変わり、形がきれいになっていったこと。皆さんのがんばりに、たくさん感動をし、たくさん元気をいただきました。興東小学校の皆さま、ありがとうございました!

また11月に「朝のマラソン」で一緒に走れるのを楽しみにしています。

水泳授業の様子は、興東小学校HPにも掲載されています。是非ご覧下さい。



グルグルと「かく」練習は  
手のひらパー!



合言葉は、  
「シャキーン!」

いろいろな形の  
要望に挑戦して  
くださいました。

## 8月のお知らせ

### 田原公民館で身体メンテナンス

■ 日時: 8/23(水)  
10:00~11:30 (午前開催です)

■ 内容: 【第1部】 10:00~ [45分]  
太極舞・FITNESS養生気功

【第2部】 10:45~ [45分]  
タオルストレッチ

■ 場所: 田原公民館2階集会室

※どなたでもご参加いただけます。

※申込不要。当日会場までお越しください。

### 興東公民館主催 チャレンジクラブ

■ 日時: 8/19(土)  
9:30~11:30

■ 内容: 工作・リズム体操・ゲーム

■ 場所: 興東公民館

☆ 対象: 興東小学校の生徒の皆さま

いっしょに  
あそんで  
ください~



### 「身体メンテナンス」ご参加にあたってのお願い

【持ち物】飲み物(水分補給)、運動靴(内履き)  
スポーツタオル2枚

※当日に同意書の記入があります。

※マスクの着用は個人の判断を基本とします

### その他の活動予定

- ・オンライン介護予防教室
- ・月ヶ瀬 ONOONO  
「元気アップ」
- ・月ヶ瀬夏祭り
- ・Tobu高原マルシェ

